

医療法人山田会 八代更生病院だより



# くまがわ

Vol.12

発行 2009年8月1日  
八代更生病院 広報委員会



写真提供 今村 昌弘氏

## Contents

- 看護の日 記念講演
- 院内行事
- 実習・研修
- 新人紹介
- ぶどうの木レター

### 理念

地域社会に信頼される精神科医療をめざし、患者様に安全で安心される質の高いあたたかさで癒しの医療を提供します。

### 基本方針

1. 満足していただける医療を行います。
2. 快適な院内環境に努めます。
3. 専門知識の向上に努めます。

### 特別講演「今、気になること うつ病、そして認知症」より

平成21年5月16日

八代更生病院 院長 宮本憲司朗

場所：麦島公民館

更生病院は、今年で創立 50 周年になります。更生病院の更生は、更に生まれると書きます。また、更年期の更でもあり、更に年をとる、更に新しくなるという意味もあります。

**更年期にもうつはよくあります。**更年期とは生理が止まって約 1 年経った頃、またはその前後の期間を言います。

女性にとって閉経は嫌がられますが、男にも更年期はあります。性ホルモンの量が少なくなってくることと同意義です。男性も 35 歳くらいから始まります。

**高齢期は 65 歳以上、初老期は 45 ～ 64 歳とされています。**初老期や老年期で一番気になることが「うつ病と認知症」です。初老期、老年期にはうつはよく見られます。また、若い人にもうつはありますし、不登校の中にもうつ病があります。小中学生にアンケートをとってみると 30 ～ 40% の子どもたちが、「自分はうつでは？」と思った事があるという結果が出ています。子供の場合うつは身体症状に出てくるようです。壁に穴を開けたり、暴力行為が出たりします。

**うつの原因では、**脳の問題、環境の問題があります。更年期はホルモンの低下、思春期では男は男らしく女は女らしくなる時期で、ホルモンが出るときにうつになり易いようです。働き盛りのうつに関しては、自殺者が 3 万人を超えています。交通事故死は 1 万人を切っています。50 歳代の自殺が多く、その中にうつが多いようです。初老期は色々な機能が衰えてきます。馬力はなくなるが、逆に仕事量は多くなります。リストウがあると、一人の仕事量が増えてきます。

**うつは誰にでもあります。**うつは大事なものとも言えます。先の事を心配したりすることが過大になります。それは生きていくためには大事なことです。酒で心配を晴らしても、酒から醒めれば心配は元に戻ります。うつ病は治療しないとイケませんし、治療すれば回復します。躁は物事を軽く考えてしまいます。悩みながら仕事をする方が結果はうまくいきます。

**うつ状態になってくると自分では気付きにくなります。**うつは周りが最初に気付きますし、気付いてあげるべきです。うつのサインとしては、集中力が低下し仕事にミスが出てくる、家庭では家族に八つ当たりしたりする、等です。夫が妻に八つ当たりするようになったら「あれ？」と注意を向け、「うつ」ではないかと考えます。



酒は 1 ～ 2 時間しか効かない抗うつ薬といえます。ずっと効かせるためには 24 時間飲んでないと効かないので、アルコール依存症になってしまいます。

**うつ状態は自然に治ってこることもあります。睡眠がとても重要です。**

高齢者は 65 歳以上ですが、歳だけではありません。ボディーエイジングという言葉があるように、メンタルエイジングもあると思います。自分が若いと思っている人、関係ないと思っている人もいます。それはそれでよいと思います。高齢者はうつになり易い特徴があります。65 歳以上では 10 ～ 20% の人がうつ病、70 歳以上では 30% の人がうつ病というデータもあります。

**認知症も心配です。**高齢者のうつと認知症の初発症状はとても似ています。症状として口数が少なくなる、外に出なくなる、食事もあり入らなくなる、動きが少なくなる等。しかし元気のない人が皆うつではありません。高齢者のうつ病は、100 人中 25 人認知症になる可能性があります。その理由には、環境と体質の問題が関与している様です。

配偶者を亡くしたり、同年輩のひとが亡くなっていくなどつらい体験が増えます。特に配偶者をなくすとうつになり易い様です。脳の中でうつに関するホルモン（セロトニン）が少なくなるとうつ病になると言われています。年をとるとセロトニンが減少します。認知症自体が脳の老化現象ですので、セロトニンも減少し、うつになり易いようです。老年期は脳卒中やパーキンソン病も起こり易い時期です。これらもうつを起こし易い疾患です。

**高齢者のうつ治療です。**薬で脳内アミンが少なくなるのでそれを増やします。抗うつ薬のなかに神経栄養因子を増やす作用があります。

認知症に対する薬では、神経細胞がばらばらにならないような作用があります。うつの原因は体質、環境にあります。よく行われているウォーキングは有効です。脳神経が生き生きしてきます。時間は30分程度、あまり苦しくなるような息が荒くなるようなもの、ランニングは控えた方が良いでしょう。体をあまりこき使うと酸化が進みます。有酸素運動、酸素を上手に取り入れながら行う運動が良いです。脳は酸素を一番必要としています。5分酸素をとめられたら脳は死んでしまいます。

うつ病になったらまず薬ですが、午前の散歩もお勧めします。朝の光が効果が有ります。日の出前からするのは暗いし危険ですので、あまり良くありません。東に向かってゆっくり30分程度、新しい所を散歩したり、おしゃべりしたり、頭を使いながら歩くのが良いでしょう。

**うつの人には孤独は毒です。**アルコールも良くありません。アルコールはアセトアルデヒドという猛毒に変わって、脳神経を痛めつけます。うつにも認知症にもアルコールは良くありません。

ストレスがあるからうつになるといわれますが、うつがあるからよけいストレスを感じるのだと思います。意欲がなく、億劫になっている時はうつ状態になっているのかもしれませんが。他人のせいであつになる、とか他罰的になるうつは、若い人に多いようです。高齢者のうつの特徴は自責的です。

**うつの方は考え方に特徴があります。**

例1：コップに水が一杯→半分飲みます。

残ったコップの水を見て・・・

うつの時：半分しか残っていない、半分も飲んでしまった。

うつでない時：まだ半分残っている。  
半分も残っている。

例2：テストの結果が80点だった

うつの時：20点も間違った。80点しか取れなかった。間違ったところを悔やむ

うつでない時：80点取れてよかった。

うつの方はマイナスの方に受けとる傾向があります。うつの方にストレスを感じやすく、考え方がうつになってしまいます。

## 認知症の話

うつ病の物忘れは、物忘れを気にします。

認知症の物忘れは、忘れたことを忘れ、ものが見つからないと盗られたと思ってしまいます。盗られたと思うと、嫁のせいにするのがよくあります。悲劇です。

人の名前については、知っている人が判らず、妻や子供に対しても「どちらさまですか？」と問う



こともあります。

認知症は、取り繕い上手です。、周囲には普通と変わらないようにみえ、認知症と分かってもらえないこともあります。一緒に生活している家族が一番よく分かっています。

記憶力、近時記憶が難しくなります。記名力については2～3分前の記憶の検査をすると分かります。反面、昔の記憶はよく覚えていることが多く、よく昔話をし出します。

**脳の機能低下の話です。**年をとると脳は萎縮し、脳がいびつに縮むと認知症になります。認知症では頭頂葉の下部分（海馬）が一番障害されます。認知症になると洋服を着ること、トイレに行く動作等が正確にできなくなります。

**予防の話です。**

脳は鍛えれば鍛えるほど良いということです。70歳になっても筋トレをすると筋力がついてきます。神経細胞は訓練すると伸び、年をとっても新生します。脳の神経細胞は生まれてからの数がきまっていて増えないといわれてきましたが、最近新しい神経細胞が生えてくる、生まれ変わってくることが分かってきました。ねずみで調べてみると、毎日1万～5千個生えてきており、死んでいくのもあります。生き残るのは1/40程度です。

なるべく死なないように成長させるようにすると認知症の予防になります。成長させるための物質は神経栄養因子です。神経栄養因子で神経繊維が毛むくじゃらになって生きてきます。脳はしっかり使わないとだめになります。なるべく難しいことの方がよいでしょう。例えば、年をとってから外国語を習うのは有効です。

高齢者のうつの人100人中25人が認知症になるので、抗うつ薬を早期に飲むのも神経栄養因子を増やします。ブルーベリーは神経への良い作用があると言われています。しかし良いといって食べ過ぎるとかえって良くありません。特にブルーベリージャムは糖分が多いので血糖値に注意する必要があります。

アルコール、ニコチンともに神経新生促進因子によくない影響を与えます。酒、たばこはやめて散歩をするとういでしょう。

## 行事紹介

### スマイルピック 2月



院内行事として『スマイルピック』が行われました。参加者は普段、体を動かすことの少ない車椅子や歩行器を利用している入院患者様が中心で、紅白に分かれ歌やゲームを通して楽しみ、競うイベントです。患者様による選手宣誓から始まり、ボール回しリレー・玉入れ、といった身体を使ったゲームでは「それじゃ、あかん!」「よかよか!」など患者様同士での声の掛け合いもあり白熱したゲーム運びでした。また、紅白歌合戦では、『青い山脈』や『春が来た』などの歌を互いに負けじと大きな声で歌い、審査員が勝敗を決めるという歌合戦、スタッフの応援にも熱が入りました。一日遅れの節分も合わせて行いました。鬼に扮したスタッフに「鬼は外! 福は内!」の掛け声で勢いよく豆を投げつけ逃げ回る鬼のユーモラスな姿に笑いが起こりました。患者様・スタッフがー丸となって作り上げたイベントは拍手と笑い声の耐えないものとなりました。最後の表彰式では、表彰状を手にした患者様の笑顔がイベントの締めくくりをしてくれました。



### ピクニック 3月



毎年恒例の花見が麦島公園で行われました。午前中は天候に恵まれませんでした。患者様の祈りもあり、午後より快晴になり河川敷を歩き公園に行きました。満開の桜の下、栄養科が用意した手作りのお弁当に舌鼓をうちました。食後は広場で、キックベースボール・ソフトバレー・ゲートボールなど歓声を上げながらスポーツを楽しみました。ゆっくりと桜を鑑賞したり応援をしたりとそれぞれの時間を楽しみました。日射が強く日焼けされた方もいましたが、笑い声と、笑顔が絶えない一日でした。また来年も満開の時期に行きたいと思います。

### 城南地区春季球技大会 4月

大会当日は天候が心配されましたが、開会式を行うころには初夏を思わせるようなさわやかな日差しの中、患者様とスタッフがひとつとなり力を合わせ楽しむことができました。日頃の病棟生活では見ることのできない患者様の新たな一面を発見することができました。また、帰りのバスでは、お互いの健闘を称え合う患者様の姿が見られ有意義な時間を過ごせたのだと思いました。大会の成績は、ゲートボール4位、ソフトボール3位、ミニバレー優勝、総合2位でした。

次回は当病院が当番となり大会を執り行いますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

## 行事紹介

### 春の音楽祭 4月

更生病院の春と言えば、音楽祭と称されるほど、待ちに待った行事の一つです。OTや病棟での朝・夕の練習を重ね、春や花をテーマとした選曲で、楽器の演奏やコーラスなどを披露します。それぞれに演奏の工夫や振り付けなどで会場一杯に春が来たようでした。デイケアメンバーによるハンドベルの演奏



はだんだんうまくなってきていると感じました。今年は2人の小学生が出演、歌に合わせて「崖の上のポニョ」を踊ってくれ、かわいい姿に会場から大きな拍手がわきました。平成音楽大学のボランティアでのピアノ演奏、それに職員のピアノ演奏と盛りだくさんの音楽祭、みんなで楽しむことができました。



はだんだんうまくなってきていると感じました。今年は2人の小学生が出演、歌に合わせて「崖の上のポニョ」を踊ってくれ、かわいい姿に会場から大きな拍手がわきました。平成音楽大学のボランティアでのピアノ演奏、それに職員のピアノ演奏と盛りだくさんの音楽祭、みんなで楽しむことができました。

### 熊本城バス旅行 5月



今年のバス旅行は熊本城でした。105名の参加がありました。心配していた天候にも恵まれ最高の旅行日和でした。熊本城は、初めてという方もおられましたが、殆どの方が小学生の時の遠足以来で、このバス旅行を楽しみにしていたということでした。二の丸広場で、熊本城を眺めながらお弁当を戴きました。新しく建て替えられた本丸御殿では、熱心に係りの方の説明を聞き、質問も出ました。「加藤清正はすごかな〜」と感嘆の声も上がりました。駐車場から首賭け広場へ行く途中で、車椅子を使用した患者様もおられましたが、みんな予定のコースを最後まで観覧出来ました。国内でも新型コロナウイルスが発生した時期と重なったので、擦手式の手指消毒薬を持参して予防対策を行いました。帰路のバスの中で「来て良かった」との声がたくさん聞かれ、無事楽しいバス旅行を終えることができました。

### 茶道クラブ — 長い間ありがとうございました —

更生病院お茶クラブとして発足したのが十数年前、院外よりお茶の講師として島崎先生を迎え十数名の患者様が月1回のクラブを続けてきました。その後、お茶クラブも本格的となり、茶道クラブ肥後古流（優心庵）と名を変え、病院行事では10月のふれあい祭り、12月のお茶の会に、クラブの日頃の成果の発表の場として活動していました。しかし、今年3月島崎先生のご都合がつかなくなり、残念な事に茶道クラブは休部することになりました。永年にわたってボランティアとしてお出で頂きました。クラブ員一同心から感謝をして最後のお茶の練習日を終わりました。



## OT実習



九州中央リハビリテーション学院 作業療学科 4年 西村薫子

実習に来てから1週間が過ぎ、やっと病院にもなれてきたところです。2ヶ月という長期に渡る実習で、とても緊張していたのですが、作業療法士や先生方を始めとし、病院スタッフの皆様、患者様が優しく私を迎えていただき、充実した実習を送っています。実習では、社会人としての態度を養い、患者様と関わることで、精神科の作業療法への理解を深めたいです。また作業療法の学生として患者様との接し方など実践的な技術を吸収し、積極的に学ぶ姿勢を身につけ、自分自身を成長させたいと考えております。これから2ヶ月間、ご指導よろしくお願いいたします。



小倉リハビリテーション学院 作業療法科 3年 大貝まき

優しく指導していただける先生・スタッフの皆様のお陰で、少しずつですが患者様を観察するポイントやリスク管理の大切さ、コミュニケーションのとり方などについて学ぶことが出来ました。残りわずかですが、少しでも多くの事を学び、自分のものにして帰りたいと思っていますので、ご指導の方どうぞよろしくお願い致します。また、院内のスタッフ皆様の励ましのお言葉により、毎日楽しく過ごさせてもらい、深く感謝致しております。

### 看護学生のための研修会

先輩から勤労学生への励ましと勇気を授けてくれる研修会を開きました。

#### 勤労学生感想

板床 孝行

長く険しい3年間が待っていると思いますが、勉強と仕事を両立出来る様、気を引き締めて頑張っていこうと思います。



### 三年間の学校生活を振り返って

二病棟 池田 貴博

私は、三年前に自分が想う看護師になる為看護学校に入学して今年卒業しました。入学当初を振り返ると、仕事と学業の両立が出来るのか、業務に支障を来すのでは？など不安でいっぱいでした。ですが、職場の先輩方のアドバイスや学校の友達のフォローで助けられました。実習では、「患者の病気を見るのではなく、患者様を看護してください」と指導してもらったことを覚えています。この三年間、苦しいことや辛かったこともありましたが、それを自分のステップにして、憧れの看護師像を目指しこれからも、日々切磋琢磨していきたいと思っています。そして、この日を迎えられるのも支えて頂いた皆様に感謝の気持ちを忘れずに患者様にあたたかさや癒しの医療を提供していきたいと思っています。

### 新人研修会

新人研修 感想

看護補助者

研修を終えて、とても自分のためになったと思いました。言葉は使い方によって薬にも毒にもなる、つまり、言葉は治療の一つなんだという話がとても印象的でした。病院職員として仕事を頑張っていこうと思います。



パーティーでの語らい



# 新人 紹介



## ●看護師●



島田 和子  
趣味：絵画  
特技：ガーデニング

## ●准看護師●



小林 奈見子  
趣味：ショッピング  
特技：書道

## ●准看護師●



山口 ひろみ  
趣味：園芸  
特技：編み物

はじめまして。



よろしくお願  
致します。

## ●准看護師●



(八代看護学校看1年生)  
山内 辰郎  
趣味：魚釣り  
特技：ソフトボール

## ●准看護師●



(八代看護学校看1年生)  
谷崎 計子  
趣味：読書  
特技：バレーボール

## ●准看護師●



(八代看護学校看1年生)  
深水美紗  
趣味：旅行、ドライブ  
特技：水泳

## ●准看護師●



(八代看護学校看1年生)  
岩本 美幸  
趣味：プロレス観戦  
特技：バドミントン

## ●准看護師●



(八代看護学校看1年生)  
白濱洋一：31歳独身  
趣味：音楽鑑賞  
特技：エレキギター

## ●看護補助者●



古里 公輔  
趣味：映画鑑賞  
特技：スケート  
スノーボード

## ●看護補助者●



小屋野 幸子  
趣味：ショッピング  
特技：水泳

## ●看護補助者●



福島 彩乃  
趣味：音楽鑑賞  
映画鑑賞

## ●調理補助●



桑原 里枝  
趣味：音楽鑑賞  
特技：バドミントン

## ●調理補助●



宮本 照美  
趣味：食べること  
特技：ビーチバレー



## ぶどうの木レター



八代更生病院で始まった思春期 SST「ぶどうの木の家」も今回で5回をむかえることとなりました。そこで、さらなる内容の充実とみなさんにどんなことをしているのかを知っていただくためにぶどうの木レターを発行することになりました。毎回、先月行った内容の要約がメインテーマとなります。今回は12月13日(木)に行われた内容をとりあげました。ご意見、ご感想をお待ちしております。

### ■テーマ：家族（母との衝突）

今回は親子関係を取り扱いました。親と子、異なる立場からみた視点で同じ状況を見ていきます。

### ■場面設定：両親と娘の3人暮らし。母との手伝いをめぐる会話。

テレビを見ていたBさん。そこに忙しそうに掃除をしているお母さんの一言。「少しは手伝ってよ。」Bさんは返事もせず「、、、」

ここで、参加者にBさんは「、、、」の代わりに、なんといったらよかったのでしょうか？と尋ねてみました。いろいろな意見が出ました。言い方もやさしく、母を気遣う発言もあり、私達スタッフも感心する場面が多かったです。参加したスタッフも大変勉強になりました。貴重なご意見をありがとうございました。次回は親の立場にたって同じ状況をとります。

### ～前回のタスク（宿題）～

返事する時に SST で実践したやり方を生活の中でためてみよう。ものの言い方で家族間も変わってきます。今の関係がいつまでも続くことはありません。あなたが変われば、家族にその影響が伝染します。家族は実は変わっていくものなのです。

(実践 SST スキルアップ読本より)

## 外来診療案内

|    |      | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|------|----|----|----|----|----|----|
| 午前 | 新来   | 宮本 | 安川 | 阿部 | 田中 | 宮本 |    |
|    | 再来1  | 安川 | 宮本 | 宮本 | 阿部 | 田中 | 宮本 |
|    | 再来2  |    | 阿部 | 田中 | 片岡 | 阿部 |    |
|    | 再来   |    |    |    |    | 安川 |    |
| 午後 | 予約外来 |    |    |    |    |    | 休診 |

診療科目 精神科・心療内科・内科

受付時間 新来 午前 8:30~11:30 (月・火・水・木・金)

再来 午前 8:30~12:00 (月~土)

午後 13:30~16:00 (月~金)

新来は予約制で月~金曜日の午前中のみとなります。

## 患者様の権利

1. 個人として、その人権を尊重される権利
2. 自分の受けている治療について知る権利
3. 良質の医療を受け、選べる権利
4. 公平で差別されない医療、及び、対応を受ける権利
5. 安心、安全な環境で治療を受ける権利

## 交通のご案内



JR八代駅から……車で15分  
 バスでお越しの際は八代駅方面から  
 産交バス植柳経由南平和町行き  
 又は植柳経由君ヶ淵・破木・坂本駅行きにお乗り下さい  
 産交バス千反町バス停より徒歩3分



医療法人 山田会

**八代更生病院**

〒866-0043 八代市古城町1705

TEL (0965) 33-4205

FAX (0965) 35-8275

URL <http://www.y-kousei.jp/>

mail [info@y-kousei.jp](mailto:info@y-kousei.jp)